

# 讲究方法，莫让健身变伤身

■岳雷蛟 周 威 秦雨豪

## 健康话题

健身不仅可以增强体质，对性格和心理产生积极影响，还可以锻炼个人的意志和品质。近年来，健身运动在基层部队越来越受到官兵青睐。然而，健身时不科学的运动习惯和方式，也常常让健身官兵“受伤”。近日，中部战区陆军某师邀请某培训基地健身教练史文龙、刘宁，现场回答了官兵关于运动健身的相关问题。

### 跑步时，呼吸更需要技巧

**官兵：**教练，我平时跑步训练时并没有感到肌肉有多累，而是总感觉呼吸很喘，换不过气来，呼吸不畅大大影响了跑步成绩的提高。这是怎么回事？

**史文龙：**跑步过程中，如果你无法驾驭呼吸，那么呼吸就会拖累你的跑步，让你跑起来痛苦难受。大家在训练中普遍比较关注跑姿、步频、速度这些要素，但把呼吸看得过于简单，想当然地认为呼吸不是制约跑步的关键因素。事实上，呼吸比大家想象的要重要，更需要技巧。

**官兵：**跑步时，我们都希望能吸入更多氧气、呼出更多二氧化碳，通过加强呼吸吸入更多的新鲜空气，那是不是呼吸频率越快越好呢？

**史文龙：**当然不是！气体进出肺部需要经过呼吸道，高频率呼吸会使气体总是在呼吸道徘徊，真正进出肺部的气体反而是下降的。呼吸频率太快，换气效率降低，呼吸肌却很吃力，是一种典型的费力不讨好的呼吸

方式。很多官兵跑快之后岔气和呼吸频率太快、呼吸肌痉挛有关，但是过深过慢的呼吸也会限制换气量的进一步提高。因此，有意识地控制呼吸频率和加大呼吸深度是非常有必要的，建议呼吸频率每分钟不超过30次。另外，再向大家一个问题，跑步训练时是偏重深吸气好？还是偏重深呼气好？

**官兵：**是不是深吸气才能保证吸入足够的氧气？

**史文龙：**其实不然，气体是被压入肺部的，而不是被吸入肺部的，上一口气呼出越多，肺内气体压力就越低，与大气压之间形成的压力差越大，自然下一口气就有更多气体在压力差作用之下被压入肺部。所以，呼气比吸气更重要，建议在跑步过程中尽可能把呼吸重点放在深呼气上。此外，跑步时通过周期性、有节奏的呼吸，会跑得更轻松、更协调，建议大家采用2至4步一吸气、2至4步一呼气的方法练习。

### 标准的仰卧起坐，不损伤脊椎

**官兵：**我在新闻中了解到，国外某些部队取消了仰卧起坐，而且多人表示仰卧起坐会损伤脊椎，并倡导以卷腹代替仰卧起坐。请问教练仰卧起坐真的会伤害脊椎么？

**刘宁：**仰卧起坐并非坏动作，不必将它妖魔化。没有不好的动作，只有不能正确掌握动作要领的人。仰卧起坐是军事体能训练里重要的核心训练项目之一，对于提升躯干力量、在需要核心参与的训练动作中稳定身体、保持平衡具有重要意义。

**官兵：**现实情况是，很多战友在

进行仰卧起坐训练后常常会出现脖子疼、腰疼、胸疼、背疼的情况，有的甚至难以完成。

**刘宁：**身体疼痛是因为动作不标准，手抱着脖子使劲拉，吊着脊椎把躯干拉起，这种方式不可取。难以完成仰卧起坐是因为缺乏运动、长期久坐，仰卧起坐是一个主动屈髋的动作，主要发力的肌群是髂腰肌、腹肌肌群、股直肌和屈髋肌等。

**官兵：**教练，您能现场示范一下标准动作么？

**刘宁：**光说不练假把式，大家边看边听我讲。做仰卧起坐时，脊椎保持中立位，双手交叉抱臂于胸前，双脚无固定屈膝置于地面，减少髂腰肌发力，主要用腹直肌发力带动身体。尤其注意手不能放后把头向前拉，应微收下颌让颈椎处在一个正确的位置上。起的过程呼气，按照从颈椎到腰椎再到髋骨的顺序身体前屈，至身体完全坐起后，上身挺直，稳定后再由髋骨到颈椎的顺序缓慢放下身体至起始姿势，如此反复多次。

**官兵：**听您一讲解终于明白了，一个标准的仰卧起坐，是无损于脊椎的。

**刘宁：**是的。但前提是需要正确的动作模式以及良好的核心控制和躯干屈曲力量，以后必须加强训练才行。

### 深蹲，会让你的膝关节更健康

**官兵：**教练，我想咨询一些关于深蹲训练的问题。

**史文龙：**在军事体能训练中深蹲是非常基础、重要的内容，负重深蹲训练能有效提高下肢力量及爆发力，请问你有什么疑问？

## 健康漫谈

伏案工作者课间必须做“看天”和转脖子运动、操作装备者课间必须做眼保健操和扭腰运动、体力消耗大者课间必须做腿部和肩膀放松运动……近日，某部在年初制定的“没有特殊情况，课间必须运动”的强制性规定收到成效——该部官兵患颈椎、腰椎等疾病的上升势头得到遏制。

“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”如何保持“知识之车”和“道德之舍”的健康？对紧张的上班族和“眼睛一睁，忙到熄灯”的官兵来说，除了保持充足的睡眠、平和的心态和合理的饮食之外，在课间这短短10分钟的时间里做些适合自己的锻炼，也不啻为一种好方法。

然而《健康时报》的一次调查显示，31%的上班族认为“自己没有课间休息”，52%的人在课间休息时选择了“听会儿音乐、打个盹儿或者趁机上网浏览新闻”，仅有17%的人选择“在课间做些锻炼”。没错，听音乐、打个盹儿等是有益于缓解疲劳。但研究表明，思维或身体特定部位长时间处于一种固定的不断重复的模式时，因体位供血不足和高强度脑力活动很容易引起疲惫。在此情况下，单靠上网或听音乐等“温柔的小憩”来舒缓这种劳累，作用是非常有限的。相反，开展一定强度的锻炼，消耗一点卡路里，不仅更能提神，还益于健康。

这个结论，英国利兹大学锻炼与健康学教授吉姆·麦金纳还通过试验作了证明。当时，吉姆教授在一所大学、一家电脑公司和一家人寿保险公司共挑选了200位员工，让他们根据自己的喜好在工作期间选择锻炼或不锻炼，然后每天填写一份调查问卷，以便研究人员找出锻炼与工作表现、情绪之间的联系。半年后，吉姆教授统计发现，60%的人表示如果他们在某一天工作期间做了锻炼，当天的时间管理能力、智力及按时完成工作的能力就会有所提高，整体工作效率也会提高15%。还有一些受调查者表示，锻炼能帮他们更好地挑战和应对压力，运动后他们也发现自己更乐观更从容。

“文武之道，一张一弛。”课间锻炼看似占用了工作时间，实则能提升工作效率。上世纪50年代，清华大学就曾提出“8-1>8”的观念，即如果每天用1小时参加锻炼，学习效率反而大于不锻炼者，以此激励国民注重锻炼、每天锻炼。

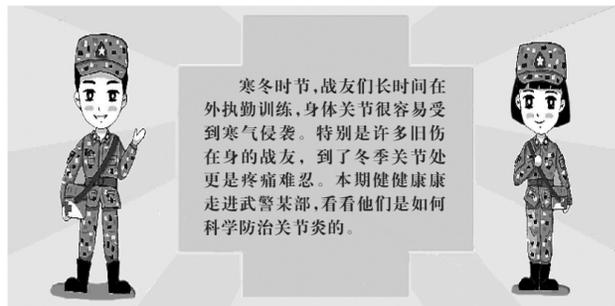
# 课间小锻炼 健康大受益

■刘含钰

锻炼出健康，健康保打赢。我军历来重视日常锻炼对官兵健康的促进作用，从规定每天至少1小时体能训练时间到明确各年龄段官兵体能标准，从在公共休息区设立乒乓球桌到让哑铃、握力器等小器械进班排，一项项举措爱护着官兵的身也温暖着大家的心。做做拉伸、爬爬楼梯、举举哑铃、掰掰手腕，让我们从现在做起，以课间的“练起来”，促进身体“轻起来”，工作“活起来”。

## 冬季关节疼痛 不能只靠“忍”

■丁炜 张翔



寒冬时节，战友们长时间在外执勤训练，身体关节很容易受到寒气的侵袭。特别是许多旧伤在身的战友，到了冬季关节处更是疼痛难忍。本期健康康走军营走进武警某部，看看他们是如何科学防治关节炎的。

## 健康康走军营

**康健：**康健，最近天气转冷，许多关节曾经受伤的战友都开始出现关节肿胀、酸痛等症状，严重的甚至上下楼梯都不方便，影响了正常的训练生活。

**康健：**我发现不少战友出现关节疼痛的症状时，都是忍一忍，认为气温回升后就好了。

**康健：**这是不对的，一旦出现关节疼痛，应该积极采取科学措施止痛，严重者需及时就医治疗。关节炎发作时忍痛不治疗往往会对关节造成更大的破坏，加重症状，严重时甚至可能致残。

**康健：**原来后果这么严重，那有什么缓解措施吗？

**康健：**有膝关节炎病史的战友可采取热敷疼痛关节处的方式进行缓解。热敷具有扩张血管、促进局部代谢的作用，也可松弛神经、改善筋腱柔软度。以一天热敷3次，每次20至30分钟为宜，症状严重的还可以配合

针灸、拔罐、推拿等进行治疗。

**康健：**训练时我还经常听到有的战友说身体活动热了就不疼了，然后继续参加高强度的训练。

**康健：**训练前热身是很有必要的。在低温下进行高强度训练前，通过较低强度和足够长的热身时间，能唤醒运动所需受力的关节的结缔组织和关节内滑液生理功能。但应注意选择合理的锻炼项目和训练强度，尽量选择不需关节负重的锻炼方式，例如贴墙蹲马步练习、仰卧高抬腿等。要减少长时间的下蹲、上下台阶等膝关节负重较大的运动，避免关节软骨的再次磨损。

**康健：**那有没有什么好的预防方法呢？

**康健：**首先要注意防寒保暖，及时添加衣物，必要时戴上护膝，防止膝关节受凉。需要提醒的是，护膝不要带得太紧，太紧反而会阻碍局部的血液循环，加重病情。还要注意合理饮食，及时补充钙和维生素，如豆制品、坚果、牛奶、鸡蛋以及南瓜、蘑菇、生姜等食物，帮助身体抗击炎症。

**康健：**最重要的还是防患于未然，加强针对性的训练，做好防寒保暖措施，才能防止关节受寒落下病根。

**康健：**是呀，咱们快去给大家科普一下吧！

## 巡诊日记

### 颈椎不适 谨慎按摩

■武警某部军医 邓芹艳

前几天，我去连队巡诊，战士小王跑过来向我求助：“军医，我的脖子不舒服，能推荐个按摩颈部的好地方吗？”通过询问，得知小王近日颈肩部酸痛并伴有头晕、上肢酸麻乏力等症状。他听战友说按摩推拿能较快缓解病情，于是想通过按摩得到治疗。

经进一步询问，了解到小王最近低头保持固定姿势时间较长，又喜欢睡高枕头，加之近日气温下降，这才导致他颈椎疼痛。

颈椎病是指因颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退行性变所导致的脊髓、神经、血管等结构受压而表现出的一系列临床症状和体征。随着工作压力的增大和对手机使用频率的增高，颈椎病成为当前普遍常见的疾病。

像小王一样，不少战士认为得了颈椎病推拿按摩一下就可以了。其实不然，颈椎是大脑和四肢、躯干连接的通道，肩负着“上传下达”的任务，并不是所有的颈椎病都能通过按摩缓解的。如果是颈肩型颈椎病，正确的按摩手法能缓解颈肩部肌肉紧张和痉挛，但若是脊髓型颈椎病，因颈椎间盘突出压迫脊髓，此时再进行急性期按摩、推拿，极易加重病情。

我告诉小王不要随便去不正规的按摩店按摩，颈椎病早期可以先不做特殊治疗，通过自我调节和锻炼即可得到缓解。比如，适当的休息、每天热敷、用合适高度的枕头、积极锻炼等都可以有效缓解。我还建议小王少玩手机，不做低头族，并教给他伸颈抬臂法、颈部“米”字操等防治颈椎病的锻炼方法。

(陈 梯、徐 鑫整理)



关注“迷彩TATA” 获取更多健康知识



11月下旬，第72集团军某旅航旅组织官兵开展实战背景下战场伤员自救与互救、伤员转运、心肺复苏等卫勤综合课目考核，锤炼官兵战场生存能力。

张欢朋摄

## 冬季，露脚踝危害大

■东部战区陆军某勤务支援旅中士 施 长

会感冒发烧，关节受寒久了也会引发炎症。”

听到这儿，我跟军医“坦白”：“前段时间休假，我看到朋友们都穿着‘九分裤配隐形袜’的‘露腿装’，虽然脚脖子冰凉，但是为了紧跟潮流，也开始跟风，真没想到危害这么大！”

军医经过一番诊断，而后担忧地说：“你的情况和踝关节受风寒密切相关，必须抓紧治疗。”说罢，他给我制订了一套治疗方案：每天1次理疗、3天1次针灸，内服消炎药，做好踝关节保暖。

一个多月后，经过针灸、理疗、康复训练……我脚踝的肿胀消退了。

但是在一次障碍训练中，我从高墙上跳下来，又崴到了脚。到了卫生队军医提醒我说，踝关节有过一次扭伤后，很容易造成习惯性扭伤，严重时可能造成肌肉撕裂或骨折，在训练中千万不能掉以轻心！

自此，在接下来的训练中我时刻

都加以小心，并按军医说的进行康复训练……两个月后，我的脚踝痊愈开始正常参加训练。第三个月，我的训练成绩重回最佳状态，而且经过一段时间科学保养，3公里成绩竟然提升了不少！那段时间，我感受颇深：平时注重从细节处做好健康防护，是在训练场上争先夺冠的重要前提。

又是一年冬来到。看着不少战友周末外出时为了紧跟潮流，都是“小脚裤配隐形袜”的行头，我着实为他们的踝关节担心。于是，我把自己的真实故事包括病例照片传到了强军网上和大家分享，提醒大家注意这些细节。

“‘露腿装’虽帅，潇洒需谨慎；关节易受寒，健康要留心。”最近，我在强军论坛上发的这条帖子火了。战友们的回帖的大白话，成了大家互相提醒的口头禅：“小脚裤配隐形袜，‘脚脖子’露出来危害大！”

(高旭堯整理)